

Margherita, 52 anni, Chiari 1, siringomielia e midollo ancorato, non operata

aprile 2013

Da bambina ho fatto danza classica per parecchi anni e pattinaggio artistico per un anno; a livello scolastico alle scuole elementari mini basket; sempre a livello scolastico alle scuole medie pallavolo e atletica.

Prima che mi fosse diagnosticata la malattia facevo ginnastica aerobica e tennis (sport fissi per 4 o 5 volte a settimana); sporadicamente sci da fondo e qualche passeggiata a cavallo provato anche parapendio.

Dopo la diagnosi ho praticato prima ginnastica posturale e attualmente pratico ginnastica dolce. Le consiglio entrambe, meglio la posturale: soffro un po' meno di mal di testa ho meno dolore alle spalle e sento le gambe meno stanche.